

ฤกษ์ชัย แยมวงษ์ 2551: ผลของการร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์และแอโรบิกพื้นบ้าน
ที่มีต่อการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุเพศหญิง
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิทยาศาสตรการกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์ สุพิตร สมานิติ, Ph.D. 146 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์
และแอโรบิกพื้นบ้านที่มีต่อการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
เพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุตอนต้นของชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่มีอายุระหว่าง
60-69 ปี จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น
3 กลุ่ม โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ
กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกออกกำลังกายแบบร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกออกกำลังกายแบบ
การเดินแอโรบิกพื้นบ้าน โดยทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา
17.00-18.30 น. ทำการทดสอบการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ด้วยรายการทดสอบเดินเร็วอ้อมหลัก (agility course:
สุพิตร, 2548) ทดสอบความอ่อนตัว ด้วยรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (sit and reach) และภาวะความกลัว
ต่อการหกล้ม ด้วยระดับคะแนนวัดประสิทธิภาพด้านการหกล้ม (สุพิตร, 2550) ในช่วงก่อนการทดลอง ภายหลัง
การทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบ
วัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ
(one-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณทางเดียว (one-way
multivariate analysis of variance: MANOVA) และทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เพียร์สัน โพร
ดักต์ โมเมนต์ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ตลอดจนเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่
โดยใช้วิธีการ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว
และค่าเฉลี่ยภาวะความกลัวต่อการหกล้ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ย
การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย
การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ให้ผลต่อค่าเฉลี่ยการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จาก
การวิจัยครั้งนี้สรุปว่าการออกกำลังกายแบบร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์และการเดินแอโรบิกพื้นบ้านช่วยพัฒนา
ความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
เพศหญิงได้